



ŚWIADOMY KONSUMENT



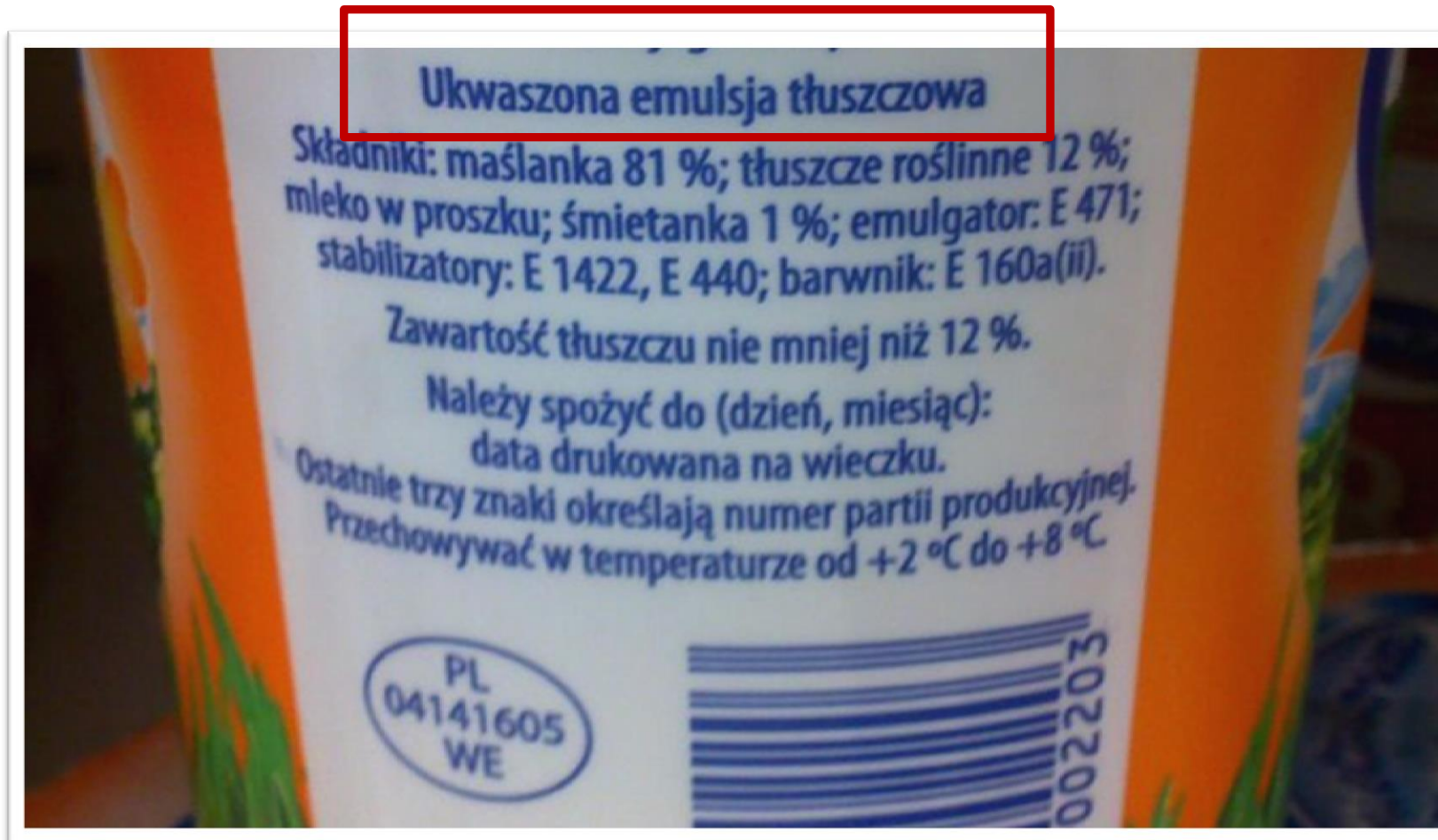
Katarzyna Łochowska

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Legnicy

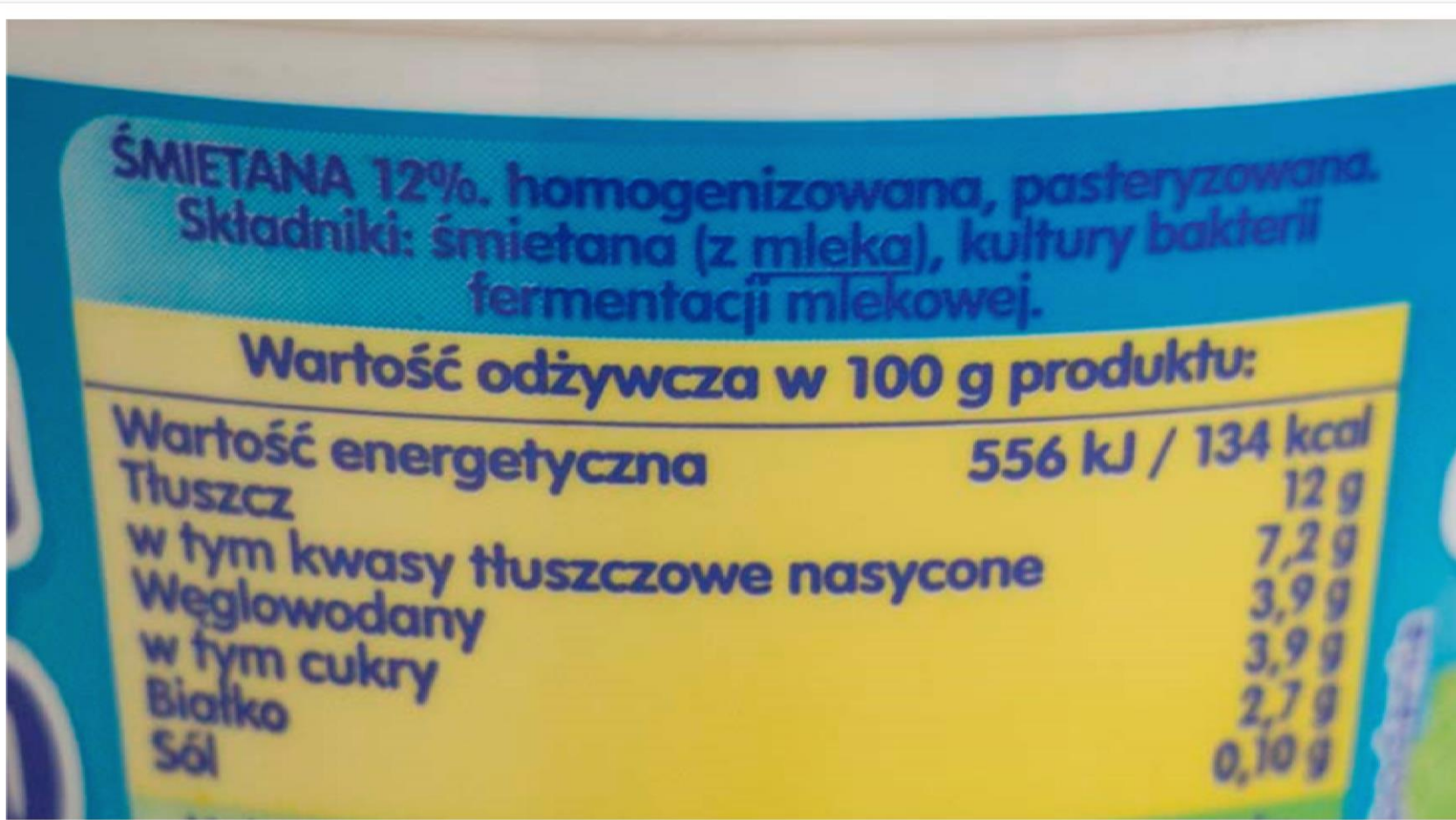
ZACZNIJMY OD ZAGADKI: JAKI PRODUKT ZNAJDUJE SIĘ NA TYCH ZDJĘCIACH?



UKWASZONA EMULSJA TŁUSZCZOWA ALBO MIX DO ZUP I SOSÓW.



SKŁAD PRAWDZIWEJ ŚMIETANY WYGLĄDA TAK:



ŚMIETANA 12%. homogenizowana, pasteryzowana.
Składniki: śmietana (z mleka), kultury bakterii fermentacji mlekowej.

Wartość odżywcza w 100 g produktu:

| | |
|---------------------------------|-------------------|
| Wartość energetyczna | 556 kJ / 134 kcal |
| Tłuszcz | 12 g |
| w tym kwasy tłuszczowe nasycone | 7,2 g |
| Węglowodany | 3,9 g |
| w tym cukry | 3,9 g |
| Białko | 2,7 g |
| Sól | 0,10 g |



SPRÓBUJMY JESZCZE RAZ.

CO TO JEST?



SPRÓBUJMY JESZCZE RAZ.

CO TO JEST?

NAPÓJ UHT

ŁĄKOWY 3,2%

Skład: odtłuszczone mleko krowie
z dodatkiem tłuszczu roślinnego (3,2% lub 2%)

JEŚLI ŻYWNOSĆ BYŁABY WŁAŚCIWIE OZNACZONA...



Co to znaczy żywność przetworzona?



mleko



mleczny shake



CHLEB RAZOWY,
Z PEŁNEGO ZIARNA,
NA ZAKWASIE



BIAŁA BUŁKA,
SPULCHNIANA I
KONSERWOWANA CHEMICZNIE



Istnieją również grupy produktów,
które według prawa
nie mogą zawierać dodatków do żywności.

Są to m.in. produkty nie przetworzone
(czyli takie, które nie zmieniły swojego pierwotnego stanu, a jedynie mogą
być rozdrobnione, pokrojone lub zamrożone),
miód, masło*, oleje (niezemulgowane), mleko czy cukier.

**Obecność w tych artykułach jakiegokolwiek
substancji z grupy „E” jest nielegalna.**

* w prawdziwym maśle często używa się karotenu jako barwnika, jest to dozwolone.

Czy należy się bać E-dodatków?

- ryboflawiny (E101),
- karoteny (E1601),
- antocyjany (E163),
- kwas octowy (E260),
- kwas askorbinowy (E300),
- kwas cytrynowy (E330),
- kwas winowy (E334),
- kwas bursztynowy (E363),
- kwas glutaminowy (E620)
- L-cysteina (E920)

**Wiele środków
spożywczych
zawiera
naturalnie występujące
substancje,
które są jednocześnie
dopuszczone
jako dodatki do żywności.**

Wszystkie te substancje zawiera JABŁKO.

- ryboflawiny (E101),
- karoteny (E1601),
- antocyjany (E163),
- kwas octowy (E260),
- kwas askorbinowy (E300),
- kwas cytrynowy (E330),
- kwas winowy (E334),
- kwas bursztynowy (E363),
- kwas glutaminowy (E620)
- L-cysteina (E920)

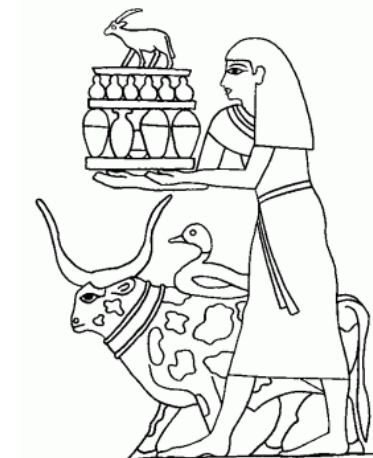




Historia chemicznych dodatków do żywności jest bardzo długa.

Starożytni Egipcjanie używali **koszenili** (dziś **E 120**) i **kurkuminy** (**E 100**) do barwienia żywności, do peklowania mięsa – **azotynu sodu** (**E 250**), a jako konserwantu – **dwutlenku siarki** (**E 220**) i **kwasy octowego** (**E 260**).

Substancje te stosowano też w starożytnej Grecji i Rzymie.



Chemiczne dodatki do żywności można ogólnie podzielić na:

- **kompozycje smakowo-zapachowe**, zwane czasami mieszankami aromatyzującymi,
- **barwniki do żywności** (dzielą się na organiczne naturalne, syntetyczne identyczne z naturalnymi, organiczne syntetyczne, nieorganiczne syntetyczne, barwniki pochodzenia mineralnego).
- **emulgatory, zagęstniki, środki spulchniające** i inne środki zmieniające konsystencję produktów,
- **konserwanty, przeciwutleniacze, stabilizatory** - związki przedłużające trwałość produktów.

NUMER Exxx

kod chemicznego dodatku do żywności, który został uznany przez wyspecjalizowane instytucje Unii Europejskiej za bezpieczny i dozwolony do użycia.

Nazwa pochodzi od kontynentu – Europy.

Lista tych numerów (zwana *listą E*) jest sporządzana przez Komitet Naukowy Technologii Żywności i następnie dołączana do dyrektywy Komisji Europejskiej, która podlega zaaprobowaniu przez Parlament Europejski.

Aktualnie jest na niej ponad 2000 pozycji.

Wszystkie te dodatki mogą mieć pochodzenie naturalne jak i sztuczne.

Z tego punktu widzenia dodatki te dzieli się na:

- **naturalne** – pochodzące bezpośrednio z produktów naturalnych,
- **identyczne z naturalnymi** – tzn. syntezowane przez człowieka, ale o identycznej strukturze chemicznej do związków naturalnych,
- **sztuczne** – syntezowane przez człowieka i o strukturze nie odpowiadającej żadnym związkom występującym naturalnie.

Smak, zapach identyczny z naturalnym

oznacza, że wszystkie związki chemiczne użyte do wytworzenia danego wrażenia smakowego lub zapachowego w produkcie występują w **jakichś** produktach naturalnych spożywanych przez ludzi.

Końcowa kompozycja nie ma jednak identycznego składu jak smak, który "udaje" - jej zadaniem jest tylko wywołanie podobnego wrażenia

z użyciem jak najmniejszej liczby

jak najtańszych w produkcji związków chemicznych,

Występujących naturalnie.

Czym innym będzie więc:

- **aromat naturalny malinowy** – uzyskany z maliny;
- **aromat naturalny** – truskawkowy może pochodzić z wiórów drewnianych lub grzybów pleśniowych;
- **aromat identyczny z naturalnym** – o składzie identycznym, jak związki występujące naturalnie, np. wanilina
- **aromat sztuczny** – uzyskany ze związków chemicznych, i o składzie nie występującym naturalnie w żywności.

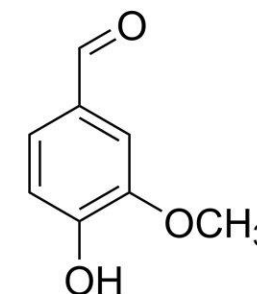


Przykład: WANILINA

Dojrzałe nasiona wanilii są poddawane fermentacji właśnie dla uwolnienia naturalnej waniliny.

Chemicznie wyprodukowany zapach waniliny jest o wiele tańszy od naturalnego.

Oczywiście są różnice w smaku i zapachu, bo naturalny produkt zawiera też wiele innych związków, a chemiczny jest jednorodny.



Wanilia może uzależniać!



Wanilina zjadana razem z **teobrominą** (obecną w czekoladzie) i **kofeiną** wywołuje uzależnienie.

Aby nie stosować niedozwolonych praktyk marketingowych (uzależnienie od jednego produktu lub jednego producenta) **nie wolno podawać do pasz zwierząt tych składników.**

Nasza chęć na czekoladę, kawę, czy jogurt waniliowy wynika więc z miłości do wanilii, która:

- **Działa na organizm odprężająco.**
- Zmniejsza odczucie lęku, stresu, zniechęcenia, czy po prostu zmęczenia.
- Pobudza wydzielanie soków trawiennych, przez co **wzmaga apetyt**, i mamy chęć na kolejną porcję.
- **Pobudza też krążenie krwi**, co pośrednio może wpływać na sprawność seksualną.

BARWNIKI SPOŻYWCZE MOGĄ WPROWADZIĆ KONSUMENTA W BŁĄD, DLACZEGO WIĘC SĄ DOPUSZCZONE?

Barwniki można stosować w następujących celach:

- aby przywrócić pierwotny wygląd zewnętrzny żywności, której barwa uległa zmianie w wyniku przetwarzania, przechowywania, pakowania i dystrybucji;
- aby poprawić atrakcyjność wizualną żywności;
- aby nadać barwę żywności, która w przeciwnym razie byłaby bezbarwna.

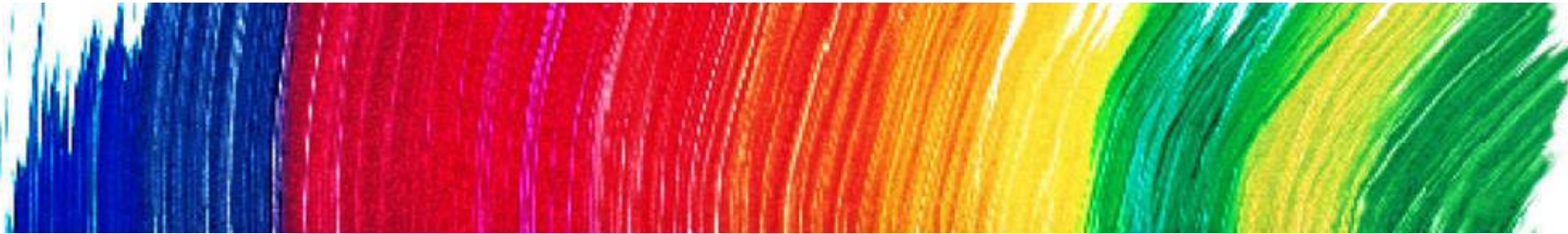
Stosowanie barwników spożywczych zawsze musi spełniać ogólny warunek niewprowadzania konsumenta w błąd, tzn. stosowanie barwników nie może stwarzać wrażenia, że żywność zawiera składniki, które faktycznie nie zostały dodane.





Dopuszczone do stosowania substancje dodatkowe zostały dokładnie sprawdzone pod kątem oceny ich bezpieczeństwa, a więc **toksyczności**, dopuszczalnego dziennego pobrania (**ADI**), **wywoływania alergii, nadwrażliwości, nietolerancji, powodowania różnych schorzeń.**

ADI jest to ilość substancji wyrażona w mg/kg wagi ciała, którą w świetle dzisiejszego stanu wiedzy, przez całe życie można spożywać codziennie, bez szkody dla zdrowia.



W unijnym wykazie znajdują się jedynie te, których proponowane zastosowania uznano za bezpieczne. Ponowna ocena dodatków (ocenionych np. w latach 70-tych) zostanie przeprowadzona do 2020 r.

W wyniku tego programu zweryfikowano dotychczas stosowanie trzech barwników spożywczych:

- żółcień chinolinowa E 104,
- żółcień zachodzącego słońca E 110,
- pąs 4R E 124

EFSA (Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności) obniżył ich dopuszczalne dzienne spożycie i uznał, że narażenie ludzi na te barwniki jest prawdopodobnie zbyt wysokie.



PRODUCENT MA OBOWIĄZEK umieszczenia na etykiecie informacji o produkcie w sposób zrozumiały, wyraźny i czytelny.

Zakazane jest umieszczanie na opakowaniu informacji, które mogą konsumenta wprowadzić w błąd w zakresie charakterystyki produktu, składu, metod wytwarzania, właściwości odżywczych.

KONSUMENT MA PRAWO WIEDZIEĆ, co kupuje.



MAMY PRAWO WIEDZIEĆ:

- skąd pochodzą produkty, które kupujemy;
- ile glazury jest na mrożonej rybie (jeśli >5%) i kiedy ją zamrożono;
- poznać składnik-niespodziankę (nie tylko na etykiecie, ale również w nazwie produktu).



NIESTETY, NIEZBYT CZĘSTO KORZYSTAMY Z NASZYCH PRAW

Tylko jedna trzecia z nas
zwraca uwagę na listę składników
zawartych w kupowanych produktach,
a zaledwie **co dwunasty konsument**
sprawdza ich kaloryczność.



JAK WYBIERAMY?

Kupując, zwracamy uwagę
przede wszystkim **NA CENĘ,**
ale również na
PRZYCIĄGAJĄCE
WZROK OPAKOWANIE



**Dlatego producenci walczą o klienta,
oferując produkty w niskich cenach.**

**Niestety, wymóg utrzymania niskiej ceny produktu
często pociąga za sobą spadek jego jakości.**

WERSJA NA RYNEK NIEMIECKI:

12% MASŁA

cena: 3zł/100g



WERSJA NA RYNEK POLSKI:

**5% MASŁA
TŁUSZCZ PALMOWY**

cena: 2,19zł/100g

CO POWINNO ZNALEŹĆ SIĘ NA ETYKIECIE?

WSZYSTKIE SKŁADNIKI
WRAZ Z ALERGENAMI

SPOSÓB PRZECHOWYWANIA
I PRZYGOTOWANIA

MASA NETTO

Pierogamia Piaski
TRADYCYJNE PIEROGI

PIEROGI

ze szpinakiem
i serem typu feta

- tylko naturalne składniki
- bez konserwantów

100 g produktu dostarcza:

| Energia | Tłuszcz | Białko | Cukier | Sól |
|-------------|---------|-----------|----------|------------|
| 153,61 kcal | 2,79 g | 1,63 kcal | 0,0 kcal | 0,001 kcal |
| 8 % | 4 % | 6 % | 0 % | 0 % |

* referencyjna norma spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8 400 kJ / 2 000 kcal)

SKŁAD: Ciasto pierogowe: mąka pszenna typ 450, woda, sól, olej roślinowy; Farsz: szpinak, ser typu feta (mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości - białek kwasu glikolowego, podpuszczka mikrobiologiczna), bułki tarte (mąka pszenna, mąka żytnia, woda, sól), sól, pieprz. Doprawił według gustu.

Wyrob pakowany w atmosferze ochronnej, gotowy do spożycia po podgrzaniu, przechowywać w temp. 2-6° C.

Masa netto **400g**

Należy spożyć do:

Termin przydatności do spożycia stanowi sumę partii

PRODUCENT: P.P. Domino, ul. Lubelska 102, 21-050 Piaski

NAZWA

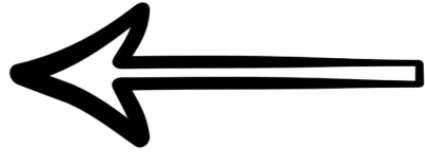
ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW
ODŻYWCZYCH, KALORYCZNOŚĆ,

GDA

DATA MINIMALNEJ
TRWAŁOŚCI

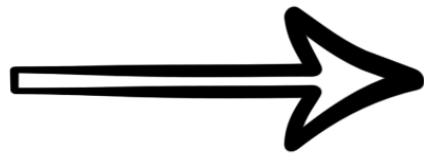
PRODUCENT

| Wartość odżywcza w 100 g produktu | |
|---|-------|
| Wartość energetyczna (energia) 1170 kJ. 280 kcal | |
| Tłuszcz | 2 g |
| w tym kwasy tłuszczowe nasycone | 0,3 g |
| Węglowodany | 61 g |
| w tym cukry | 0,5 g |
| Błonnik | 6 g |
| Białko | 9 g |
| Sól | 1,1 g |



Zawartość składników odżywczych oraz kaloryczność można umieścić na opakowaniu w formie tabeli...

...lub w postaci takiej grafiki, określającej **% GDA** (% wskazanego dziennego spożycia)



**A niektórzy producenci
umieszczają obie,
choć część informacji
wówczas się powiela,
komplikując etykietę.**

kcal 110
6%
GDA*
osoby dorosłej

Jedna porcja (15 ml = łyżka stołowa) zawiera

| | | | | | | | |
|-------|-------|---------|------|-----|--------|----------------|-----|
| cukry | 0,5 g | tluszcz | 11 g | sód | 0,06 g | kw.tl.nasycone | 1 g |
| <1% | | 16% | | 3% | | 5% | |

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

| | 100 ml | porcja 15 ml |
|-------------------------|----------------|---------------|
| Wartość energet. | 2900kJ/700kcal | 440kJ/110kcal |
| Białko | 1 g | 0,2 g |
| Węglowodany | 3 g | 0,5 g |
| w tym cukry | 3 g | 0,5 g |
| Tłuszcz | 75 g | 11 g |
| w tym kwasy tłuszczowe: | | |
| nasycone | 6 g | 1 g |
| jednonienasycone | 48 g | 7 g |
| wielonienasycone | 20 g | 3 g |
| w tym omega-3 | 6 g | 0,9 g |
| omega-6 | 14 g | 2 g |
| Cholesterol | 70 mg | 11 mg |
| Błonnik | <0,5 g | <0,5 g |
| Sód | 0,37 g | 0,06 g |

SKŁADNIKI NA ETYKIECIE WYMIENIONE SĄ W PORZĄDKU MALEJĄCYM...

... to znaczy, że najpierw wymienione będą te, których jest najwięcej.

Warto zwrócić uwagę na zawartość cukru – jeśli znajduje się na początku listy składników, to znaczy, że produkt zawiera go naprawdę dużo!

- **10 g** lub więcej na **100 g produktu** oznacza wysoką zawartość cukru,
- pomiędzy **2 g a 10 g / 100 g** produktu - średnią ilość cukru,
- **2 g / 100 g** produktu lub mniej - niską zawartość cukru.





TEUSZCZ PALMOWY

ODTEUSZCZONE
MLEKO W PROSZKU

NISKOTEUSZCZOWE
KAKAO

ORZECHY LASKOWE

CUKIER



Вода
0 гр.



Молочный порошок
11 гр. (11,2 гр. на 100 гр.)



Сок
24 гр. (23,9 гр. на 100 гр.)



Дюл
27 гр. (27,3 гр. на 100 гр.)



Ред бул
27 гр. (27,3 гр. на 100 гр.)



Нестея
36 гр. (36,2 гр. на 100 гр.)



Кола
39 гр. (39,6 гр. на 100 гр.)



DLACZEGO WARTO CZYTAĆ ETYKIETY?

**BO DZIĘKI TEMU
MOŻEMY ODKRYĆ, ŻE...**



HERBATA MALINOWA MALIN MOŻE ZAWIERAĆ...



Skład: 100% owoc maliny

100%



61%



Składniki

dzika róża (55%), hibiskus, aromat, malina (0,6%), maltodekstryna

0,6%

NAZWA PIETRUSZKA CZASEM OZNACZA...



100% PIETRUSZKI



4% NATKA
PIETRUSZKI

SZPINAK

LIŚC LAUROWY

AROMATY

PIEPRZ BIAŁY

MALTODEKSTRYNA

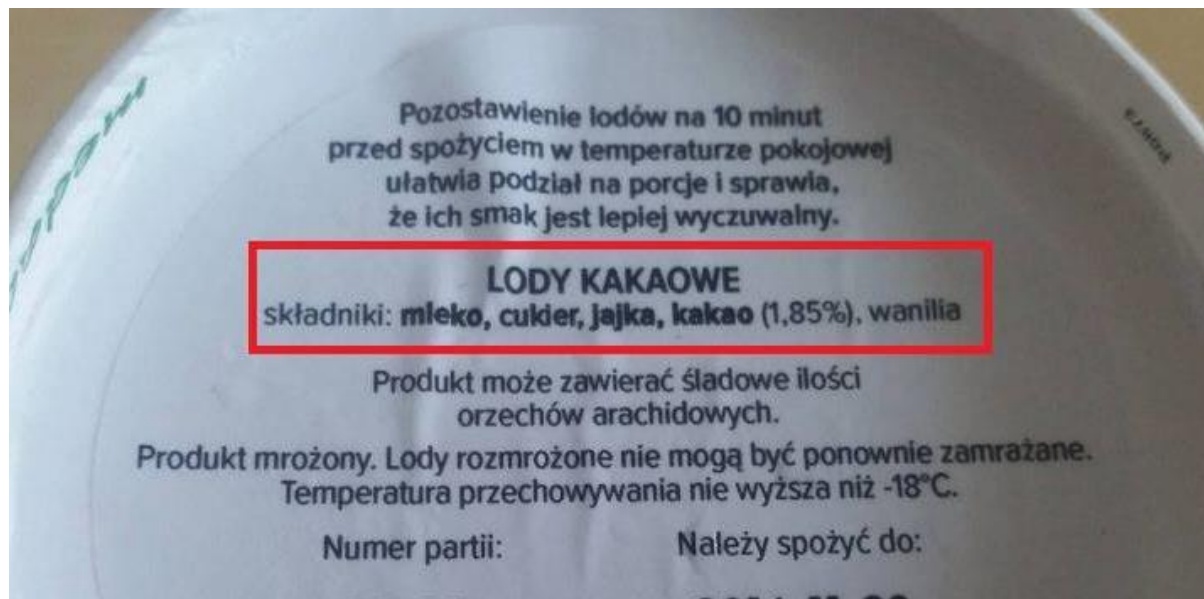
SÓL

TŁUSZCZ PALMOWY

SKROBIA

WZMACNIACZE SMAKU





LODY MOGĄ MIEĆ 5... ALBO 22 SKŁADNIKI!

konca: pozri obal.

PL Lody truskawkowe z sosem truskawkowym (13%) w białej czekoladzie (23%). Składniki: odtworzone odtuszczone MLEKO, cukier, przecier truskawkowy (10%), masło kakaowe¹, woda, MLEKO pełne w proszku, olej kokosowy, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop glukozowy, koncentrat odtuszczonego MLEKA (proszek lub płyn), tłuszcz MLECZNY, preparat serwatkowy (MLEKO), emulgatory (E 471, E 476, E 442), stabilizatory (E 410, E 412, E 407), zagęszczony sok z czerwonego buraka, kwas (kwas cytrynowy), aromaty, zagęszczony sok z czarnego bzu. Produkt bezalutenowy. ¹Certyfikowane Rainforest Alliance™. Chrupiąca czekolada Magnum, jedwabiste lody.

Gulasz wieprzowy może być z drobiu...

Gulasz angielski (puszka) – 6,10 zł

- 92% mięsa wieprzowego



Gulasz angielski (puszka) – 4,25 zł

- 27% mięsa z indyka
- 11% mięsa wieprzowego
- skóry z kurcząt

MAJONEZ DA SIĘ ZROBIĆ BEZ ŻÓŁTEK...

Droższy majonez
(duży słoik) – 7,70 zł

- olej roślinny
- woda
- żółtko jaja (5,5%)
- ocet
- jajo kurze (1,5%)
- cukier

Tani majonez
(duży słoik) – 2,99 zł

- woda
- olej roślinny
- skrobia
- cukier
- proszek jajeczny



A SOK MALINOWY NIE MUSI BYĆ Z MALIN...

Droższy syrop – 500ml za 4,75 zł

- soki owocowe zagęszczone,
- syrop glukozowo-fruktozowy i/lub cukier,
- woda,
- kwas cytrynowy,
- kwas askorbinowy - przeciwutleniacz,
- aromat

Tańszy syrop 500ml za 1,05 zł

- woda,
- syrop glukozowo-fruktozowy,
- kwasek cytrynowy,
- stabilizator,
- aromat,
- substancja słodząca,
- barwnik,
- substancja konserwująca





19%
dziennego spożycia
witaminy C
w szklance napoju

Syropy Łowicz najlepsze z owoców

*Pełen aromat i smak
dojrzałych owoców*

Syrop owocowy o smaku malinowym
Bez substancji konserwujących. Pasteryzowany. Z soków zagęszczonych.

Zastosowanie: do przyrządzania napojów, jako rozgrzewający dodatek do herbaty, a także do dań (omletów, naleśników, kaszy manny), deserów (lodów, budyniu), drinków i piwa.

Sposób przygotowania napoju: Do 1 części syropu dodać 9 części wody.

Skład: cukier (A) i/lub syrop glukozowo-fruktozowy (B), woda, zagęszczony sok wieloowocowy, 65% zagęszczony sok malinowy (0,3%), antocyjany, karmel – barwniki, kwas cytrynowy – regulator kwasowości, witamina C – substancja wzbogacająca, aromat.

A,B – w zależności od użytych składników, patrz nadruk na zakrętkę.

Po otwarciu przechowywać w lodówce.

Fruit syrup with Raspberry flavour
No preservatives added. Pasteurized. From concentrated juices.

Instruction for use: to prepare drinks, as an addition to tea and dishes (omelets, pancakes, semolina), desserts (ice cream, puddings), drinks and beer.

maltreting.pl



**WYRÓB BLOKOWY, WYSOKOWYDAJNY,
DROBIOWY Z DODATKIEM SUROWCÓW
POCHODZENIA WIEPRZOWEGO,
PARZONY.**



**Dlatego zabierajcie
okulary na zakupy!**

**Albo na spokojnie
poczytajcie w sieci:**





CZYTAMY ETYKIETY
czytamy dla Twojego zdrowia

ZALOGUJ SIĘ

DODAJ ETYKIETĘ +

[CEK](#) [Baza składników](#) [Producenci](#) [Nasze porównania](#) [Produkty miesiąca](#) [Blog](#)



Serek poznański



Miau Paluszki serowe



Ser żółty Pikserki

czytamyetykiety.pl



Dziękuję za uwagę!